

ELABORAÇÃO DE CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA JOVENS SOBRE O COMER INTUITIVO

Hellen Elias Viveiros de Ávila¹, Henrique Eduardo Hass², Laís Sabrine de Oliveira³

RESUMO

As cartilhas de orientações são instrumentos que buscam auxiliar e orientar os jovens, de uma forma clara, objetiva e com base científica, a rever concepções sobre dietas e regras impostas pela sociedade através do esclarecimento sobre o Comer Intuitivo e como ele pode auxiliar a manter uma relação saudável com a comida. A elaboração do material se deu em três etapas: construção da cartilha educativa, análise e validação do material educativo pela orientadora e análise e revisão por uma nutricionista especialista em atendimento nutricional humanizado, utilizando um questionário adaptado do Suitability Assessment of Materials (SAM) (Sousa e colaboradores, 2015). Os critérios adotados para a escolha da profissional de nutrição para auxiliar no processo de validação da cartilha, se deu devido ao fato de seu conhecimento sobre nutrição comportamental e ter experiência com abordagem sobre o comer intuitivo. A escolha do tema surgiu a partir de discussões sobre como a nutrição hoje em dia está muito voltada para o que pode ou não ser consumido e a busca pelo corpo "perfeito", de acordo com os padrões estéticos impostos pela sociedade mundial. Um dos aspectos apontados pela especialista foi da proximidade com o leitor, o uso de linguagem positiva e que se direcione a ele. Outro ponto foi a não adequação do tamanho dos textos e o uso da linguagem, visto que não seria o ideal para o público-alvo, os jovens. A cartilha é um material relevante e inovador no ensino de uma alimentação saudável, considerando os aspectos fisiológicos, emocionais e culturais, promovendo a saúde e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Comer intuitivo. Nutrição comportamental. Cartilha educativa. Dicotomia. Educação alimentar e nutricional.

1 - Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Dante - UNIDANTE, Blumenau-SC, Brasil.

2 - Graduando em Nutrição pelo Centro Universitário Dante - UNIDANTE, Blumenau-SC, Brasil.

ABSTRACT

Preparation of a guideline booklet for young people on intuitive eating

The educational material seeks to help and guide young people, in a clear, objective and scientifically based way, to review the diets and rules imposed by society through clarification on Intuitive Eating and how it can help maintain a healthy relationship with food. The elaboration of the material took place in three stages: construction of the educational booklet, analysis and validation of the educational material by the counselor, also analysis and validation by a nutritionist specialized in humanized nutritional care, using a questionnaire adapted from the Suitability Assessment of Materials (SAM) (Sousa et al., 2015). The criteria adopted for the choice of a nutrition professional to help in the validation process of the booklet was based on her knowledge about behavioral nutrition and experience with the intuitive eating approach. The choice of the theme came from discussions about how nutrition today is very focused on what can and cannot be consumed and the search for the "perfect" body, according to the aesthetic standards imposed by world society. One of the aspects pointed out by the specialist was the proximity with the reader, the use of positive language that addresses them. Another point was the inadequacy of the size of the texts and the use of language, since it would not be suitable for the target audience. The booklet is a relevant and innovative material in teaching about healthy eating, considering the physiological, emotional, and cultural aspects, promoting health and quality of life.

Key words: Intuitive eating. Behavioral nutrition. Educational booklet. Dichotomy. Food and nutrition education.

3 - Professora do curso de Nutrição pelo Centro Universitário Dante - UNIDANTE, Blumenau-SC, Brasil.

E-mail dos autores:

hellenviveiros@hotmail.com

henrique.edu.hass@gmail.com

laissabrine.oliveira@gmail.com

INTRODUÇÃO

As cartilhas instrutivas e manuais educativos são uma forma de ajudar os indivíduos, no sentido de melhorar o entendimento sobre o conteúdo, processos e sobre como trilhar os melhores caminhos.

Além disso, são muito utilizados como facilitadores da padronização de orientações de cuidado com a saúde, pelas equipes multidisciplinares no processo de tratamento, recuperação e autocuidado (Echer, 2005).

Alvarenga e colaboradores (2019) afirmam que insistir em práticas de restrição alimentar com o objetivo exclusivo da perda de peso, podem trazer impactos negativos no comportamento alimentar do indivíduo, além de não proporcionarem o resultado esperado a longo prazo, devido à dificuldade em dar continuidade a dieta, resultando no reganho de peso em um curto período.

E quando a pessoa faz das dietas uma prática em sua vida, a perda e o reganho de peso se repetem ciclicamente, causando o efeito sanfona que tem efeitos nocivos à saúde, como: risco aumentado de doenças cardiovasculares, hipertensão, acúmulo de gordura visceral, resistência à insulina e dislipidemia.

É de senso comum que, a magreza se tornou algo a ser almejado, visto como “ser saudável” e o sobrepeso e obesidade algo que deve ser evitado a todo custo, independente das consequências, que se agrava devido as inúmeras páginas nas redes sociais que focam em dietas e nutrientes específicos como soluções mágicas para uma saudável e perfeita, além do incentivo a atitudes alimentares inadequadas (Gloria e colaboradores 2021).

O termo ‘nutricionismo’ (reduccionismo nutricional), criado por Scrinis (2021) se caracteriza como um foco exclusivamente no nutriente, ignorando a qualidade do alimento e a combinação entre alimentos que formam um padrão alimentar.

A nutrição comportamental é uma abordagem inovadora dentro da nutrição clínica, tem como objetivo incluir os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, lembrando que a comida tem uma série de significados que estão associados a cultura, religião, política, memórias afetivas, família, questões de gênero e relacionamento.

Nesse sentido, a nutrição comportamental, assim como o Comer Intuitivo,

tem o objetivo de mudar a visão restrita do que é “saudável e não saudável”, onde muitas pessoas ditam o que pode ou não ser ingerido, levando o prazer em comer ao sentimento de culpa (Alvarenga e colaboradores, 2019).

Segundo Tribble e Resch (2021), o Comer Intuitivo (CI) ou Intuitive Eating, não são regras a serem impostas ao indivíduo, e sim um compromisso que a pessoa assume a aprender a entender as mensagens que seu corpo transmite, suas necessidades, saber diferenciar as sensações físicas das emocionais, e assim desenvolver uma relação saudável com a comida com foco na qualidade de vida.

O CI faz parte de uma mudança que deve ocorrer internamente, e o foco deve ser a busca de uma melhor relação com a alimentação, com o próprio corpo e mente, onde a alteração do peso deve ser tratada como consequência, desta forma, não serão criadas barreiras entre o seu autoconhecimento e as escolhas alimentares.

Na área da saúde, é comum os profissionais fazerem avaliações baseadas no peso corporal, a estigmatização de que somente pessoas magras, tem saúde.

As abordagens que desconsideram o peso e não culpam o indivíduo pelo corpo, estimulam-no a permanecer em tratamento de saúde.

Como alternativa o CI utiliza-se de um modelo de aconselhamento nutricional, que tem intervenções de longo prazo de educação nutricional.

Uma abordagem que tira o foco do peso corporal, focando na promoção da saúde e bem-estar, promovendo uma alimentação que respeita as necessidades individuais, as sensações de fome e saciedade, apetite e prazer e estimula a promoção de atividades físicas que são sustentáveis a longo prazo (Donini, 2021).

Não existe produto milagroso ou dieta mágica, quando se trata da busca por um corpo idealizado, é necessário um conhecimento próprio de suas necessidades e principalmente das suas dificuldades. O segredo é aprender a ter equilíbrio e os resultados são apenas consequências das mudanças de hábitos.

O objetivo do nosso trabalho foi elaborar uma cartilha, um projeto piloto, sobre o Comer Intuitivo, com orientações para que os jovens possam aprender de uma forma clara, objetiva e com base científica, a rever sobre as dietas e regras impostas pela sociedade através do esclarecimento sobre o Comer

Intuitivo e como ele pode auxiliar a manter uma relação saudável com a comida, sem as restrições das dietas, sem culpa e seguindo os sinais internos de fome, saciedade e satisfação, respeitando o próprio corpo.

MATERIAIS E MÉTODOS

O material foi desenvolvido com base em livros e artigos sobre o Comer intuitivo, destinado a jovens, com o intuito de aprofundar o conhecimento sobre o assunto e que produzam reflexos positivos para a sociedade.

A elaboração do material se deu em três etapas: construção da cartilha educativa, análise e revisão do material educativo pela orientadora e análise e validação por uma nutricionista especialista em atendimento nutricional humanizado.

A primeira etapa teve como base o referencial teórico, foram realizadas buscas em sites de caráter científico e livros, os critérios para seleção dos materiais foram documentos contendo informações sobre o CI e a nutrição comportamental, documentos descrevendo a importância da nutrição para a saúde e documentos analisando os benefícios do CI, que serviram como base para a composição do conteúdo. O design cartilha foi realizado no programa Canva e a edição e diagramação foram realizadas pelos autores deste trabalho.

A primeira versão da cartilha educativa tem na sua dimensão 210x148mm.

A cartilha possui oito páginas frente e verso, contendo: capa, sumário e apresentação.

A partir da página três, tem-se a organização do conteúdo que traz a importância da alimentação, elucidar sobre como identificar o estilo de comer do leitor, o conceito do comer intuitivo, abordar sobre os três pilares do Comer Intuitivo, promover a educação alimentar e nutricional através de estratégias dos dez princípios do comer Intuitivo, e um exercício para que o leitor possa avaliar a escala de fome e saciedade, observando os sinais do seu corpo, além de uma lista de frases que podem ajudar ao leitor

na busca por um melhor relacionamento com a comida e seu corpo.

Após a construção do material, na etapa dois a cartilha foi encaminhada à orientadora para avaliar a gramática, facilidade de compreensão, se as informações estavam claras e objetivas com um vocabulário simples, além da análise visual da cartilha.

Na terceira etapa, o material foi submetido a nutricionista especialista que realizou a avaliação do material educativo utilizando um questionário adaptado do Suitability Assessment of Materials (SAM) (Tabela 1), que avalia os seguintes domínios: conteúdo; linguagem adequada para a população; ilustrações gráficas, listas, tabelas e gráficos; layout e tipografia; estimulação para aprendizagem e motivação; adequação cultural (Sousa e colaboradores, 2015).

Os critérios adotados para a escolha da profissional de nutrição para auxiliar no processo de validação da cartilha, se deu devido ao fato de seu conhecimento sobre nutrição comportamental e ter experiência com abordagem sobre o comer intuitivo.

RESULTADOS

Após a elaboração da cartilha, ocorreu o processo de análise do conteúdo pela professora orientadora, que avaliou a facilidade de compreensão, se as informações estavam claras e objetivas com um vocabulário simples, além da análise visual da cartilha.

A sugestão relacionada a gramática foi fornecida, assim se deu a primeira versão do material educativo.

Então o material foi submetido a avaliação de profissional Nutricionista gastrônoma, Mestre em Saúde Coletiva e especialista em Nutrição Clínica, que atualmente é professora do Centro Universitário Dante, Uniasselvi/ UNIDANTE.

Na tabela 1, consta o questionário enviado para avaliação da especialista com os itens avaliados e suas respostas, já a tabela 2 apresenta a síntese da análise e das recomendações realizadas pela juíza.

Tabela 1- Avaliação de adequação da cartilha.

Itens Avaliados	Atende/Não atende
1 Quanto ao conteúdo	
1.1 As informações estão corretas	Atende
1.2 As informações são apropriadas ao público-alvo?	Atende
1.3 As informações são apresentadas em um contexto pertinente com o do público-alvo?	Atende
2 Em relação à linguagem	
2.1 É compreensível e conveniente ao público-alvo?	Atende
2.2 Todos os conceitos importantes são abordados de forma clara e objetiva?	Atende
3 Em relação às ilustrações (figuras, desenhos, tabelas, etc...):	
3.1 A composição visual é atrativa e bem-organizada?	Atende
3.2 A quantidade de ilustrações é adequada?	Atende
3.3 As ilustrações são pertinentes?	Atende
4 Avaliação geral da cartilha	
4.1 O tamanho (dimensões) do material está adequado?	Atende
4.2 O tamanho do texto é adequado (número de páginas)?	Não Atende
4.3 Apresentação do material está adequada (capa, cores utilizadas)?	Atende

Fonte: os autores, 2022.

Tabela 2 - Pontuações e sugestões feita pela especialista.

	Sugestões da Juíza
Capa	No início da cartilha, substitua a palavra orientação por uma palavra de ação positiva.
Página 5	A linguagem positiva precisa se fazer presente em toda a cartilha. Fale com o leitor, dirija-se diretamente a ele. Quando falam sobre alimentação e os estilos de comer, pergunte ao seu leitor qual o seu estilo de comer? Exemplo: Você é do estilo cuidado?...
Página 4	Na apresentação da cartilha, a proposta do método e o passo a passo do que a pessoa vai ler e as habilidades que vai construir, devem ficar claras.
Página 9	A figura da fome física e emocional está torta, isso pode acabar com a concentração de um perfeccionista.
Páginas 5-10	Os 10 princípios ficaram um pouco extensos.
Páginas 5-10	Acredito que nos 10 passos valeria mencionar sobre o processo de mudança, que ocorre aos poucos, pequenos passos.
Página 12	Nas 10 maneiras de amar o seu corpo, no item 2, a linguagem decoração para alegria dos outros, pode ser ofensiva.
Página 11	Na última página, quando falam sobre a atuação do nutricionista, mencionar sobre dietas pode ser inadequado, mencionem que o nutricionista é o profissional habilitado a guiar o jovem no processo do comer intuitivo, buscando uma alimentação mais saudável e gentil.

Fonte: os autores, 2022.

A especialista demonstrou avaliação positiva da cartilha, indicando a relevância do material tanto para jovens quanto para nutricionistas, como material de apoio em suas consultas. As sugestões e comentários foram incluídos e a cartilha passou por uma revisão final.

A última versão da cartilha (Figura 1) foi composta de: Capa, sumário, apresentação,

importância da alimentação (3), introdução ao comer intuitivo (4), os 10 princípios do comer intuitivo (5 a 10), escala de fome e saciedade (7), frases que podem ajudar ao leitor na busca por um melhor relacionamento com a comida e seu corpo (11), 10 maneiras de amar o seu corpo (12), referências (13 e 14) e contracapa (15).

HELLEN E. V. ÁVILA E HENRIQUE E. HASS

CONHEÇA O

COMER INTUITIVO

E VEJA A DIFERENÇA

Aprenda a ouvir as suas necessidades físicas e emocionais na hora de comer e tenha uma melhor relação com a comida, e com o seu corpo.

OUTUBRO, 2022

APRESENTAÇÃO

ALIMENTAÇÃO

Quando falamos em alimentação saudável, o que vem primeiro à sua cabeça? Uma dieta onde somente se pode comer legumes e verduras e deve excluir os açúcares e gorduras?

Porém, saiba que a alimentação é muito mais que isso, ela possui significados que envolvem memórias afetivas, cultura, relacionamentos, entre outros, dessa forma o alimento deve ser mais importante do que os nutrientes.

Também quando falamos em alimentação podemos identificar vários estilos de comer, que podem ser dietas inconscientes. Já o comedor intuitivo tem uma forma única de se relacionar com a comida, sem a pressão das dietas, que é o que esperamos que você consiga alcançar com essa cartilha.

Qual o seu estilo de comer?

- **Cuidadoso:** Você se sente dedicado à saúde, porém se cobra com cada bocada de comida e o efeito no seu corpo;
- **Profissional da dieta:** Vive fazendo dieta, gosta de experimentar as dietas da moda e costuma acompanhar os últimos lançamentos sobre o assunto;
- **Inconsciente:** Não tem consciência do que está comendo e nem das quantidades. Costuma comer enquanto está fazendo outras coisas em nome da produtividade;
- **Intuitivo:** Você faz escolhas alimentares sem se sentir culpado. Respeita a fome e à saciedade e tem prazer em comer.

03

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Alimentação.....	4
O Comer Intuitivo.....	5
Dez Princípios.....	6
Dez Maneiras de Amar o seu corpo.....	13
Referências.....	14

Figura 1 - Representação ilustrativa da cartilha.
Fonte: os autores, 2022.

COMER INTUITIVO

Quantas vezes você já fez dietas ou deixou de comer alimentos que gostava para emagrecer?

O Comer intuitivo não consiste em regras a serem impostas como as dietas, e sim uma adaptação na forma de comer, com o intuito de promover o bem-estar físico e emocional. Que possui 3 pilares essenciais:

Esses 3 pilares vão te direcionar a como manter a harmonia entre o corpo, a mente e a comida, entendendo os sinais que seu corpo transmite, suas necessidades, saber diferenciar as sensações físicas das emocionais, e assim criar uma relação saudável com o alimento, com o auxílio de dez princípios.

DEZ PRINCÍPIOS

1. Rejeite a mentalidade da dieta

Rejeite todas as dietas "milagrosas" e fuja das promessas de perda de peso de forma rápida e fácil com restrições e privações. Abandone as regras externas, respeite seu próprio corpo e comece a comer de forma intuitiva.

Mentalidade de dieta ❌	Comer intuitivo ✅
<ul style="list-style-type: none"> Eu mereço isso? Quando como um alimento de alto valor calórico, tento descobrir um jeito de compensar o deslize. Sinto culpa quando como alimentos com alto teor de calorias ou carboidratos. Costumo descrever a alimentação do dia como boa ou ruim. Vejo a comida como inimiga. 	<ul style="list-style-type: none"> Estou com fome? Eu quero comer isso? Vou me sentir em privação se não comer? Isso vai me satisfazer? Sabor é bom? Mereço comer com prazer, sem culpa.
<ul style="list-style-type: none"> Meu objetivo principal é queimar calorias. Sinto culpa se deixo de treinar um dia. 	<ul style="list-style-type: none"> Meus interesses principais são a sensação proporcionada pelo movimento, o alívio do estresse e o aumento da energia.
<ul style="list-style-type: none"> Quantos quilos eu perdi? Como está minha aparência? O que os outros pensam do meu peso? Terho muita força de vontade. 	<ul style="list-style-type: none"> Meu peso não é meu principal objetivo nem um indicador de progresso. Estou cada vez mais confiante em mim e na comida. Conseguo me libertar dos "deslizes alimentares". Reconheço os sinais internos do meu corpo.

DEZ PRINCÍPIOS

2. Honre a sua fome

A fome não é inimiga e para honrá-la, é fundamental perceber os sinais de fome e ter horários padronizados para se alimentar. E caso você não sinta os sinais de fome, pode realizar as refeições a cada três ou quatro horas.

A fome e a saciedade são inversamente proporcionais, ou seja, quanto maior a fome menor é a saciedade.

3. Sinta a saciedade

Quando você se permitir comer de maneira incondicional e honrar a fome (evitar comer somente quando estiver faminta ou com fome insuficiente), você começará a aprender a identificar os sinais que seu corpo dá, de que está saciado, se está comendo por necessidade ou apenas por compulsão ou tédio.

A seguir, temos 2 exercícios que podem te auxiliar na percepção da fome física, emocional e saciedade.

ESCALA DE FOME E SACIEDADE

O objetivo é que você perceba os sinais de fome e saciedade do seu corpo.

1. Agora, utilize a escala acima e tente identificar com atenção as sensações de fome e saciedade antes, durante e após as refeições. Conforme indicado a seguir:

- Antes das refeições** para identificar o nível de fome e saciedade, guiando a quantidade de alimento a ser consumido;
- Durante as refeições** para perceber a transição para a saciedade, e verificando sempre a necessidade de continuar comendo; e
- Depois das refeições** para verificar se foi possível atingir um nível confortável de saciedade.

2. E durante o seu dia, pode utilizar também a escala de fome e saciedade sempre que sentir alguma sensação de fome, para avaliar o seu momento ideal para se alimentar. O desejado é que o nível esteja entre o 4 e o 5, pois assim colocará a quantidade necessária de comida no prato para sentir a saciedade de forma agradável.

Figura 2 - Representação ilustrativa da cartilha 1.
Fonte: os autores, 2022.

DEZ PRINCÍPIOS

4. Fazer as pazes com a comida

Pare de restringir sua fome e evitar alguns alimentos. Faça as pazes com a comida e com você mesmo. A comida, além de ter a função de nutrir nosso corpo, tem funções emocionais, culturais e sociais. O alimento é seu aliado e não seu inimigo.

5. Desafie a "polícia" alimentar

Pelo menos uma vez na vida ouvimos uma voz em nossa mente dizendo que você "fez bem" ou "fez mal" ao comer determinado alimento. Além da "supervisão" constante de amigos, família e profissionais de saúde. Saiba que não existe somente uma forma correta de se alimentar, evite pensamentos depreciativos logo após comer um doce, por exemplo. O principal objetivo é poder comer com prazer e sem culpa.

6. Descubrir o fator de satisfação

A comida também promove prazer e satisfação, e quando descobrimos, tendemos a comer menos. Identifique "o que" realmente se quer comer, sinta o sabor dos alimentos, coma lentamente, observe seu corpo recebendo energia e ficando nutrido. E quando comemos, desejamos um ambiente convidativo, onde podemos sentir prazer, satisfação e contentamento, sem culpa.

DEZ PRINCÍPIOS

7. Lidar com as emoções sem usar a comida

É comum comermos como uma forma de regular as emoções como tédio, estresse e ansiedade, porém, a alimentação não deve ser usada para aliviar os problemas emocionais e precisamos buscar outras formas de lidar com os sentimentos. Por isso, é necessário saber diferenciar a fome física e emocional, e evitarmos restrições alimentares, pois podem causar a perda de controle e confusão.

FOME FÍSICA X FOME EMOCIONAL
Você sabe ouvir o seu corpo?

Física

Estimago resacaída, pensando em comida, baixa energia, fome aumentando, algum tempo se passou desde a última refeição. A comida traz saciedade e satisfação.

Sim

Coma!

Saudável

Não Saudável

Coma com atenção, calma e sem julgamento

Emocional

Associação às emoções físicas, desejos específicos, comer algo porosa e depois arreio, não passou tanto tempo desde a última refeição, comida não sacia e esvazia. Você pode sentir um pouco de algo que nem sempre sabe o que é.

Sim

Distração

Conforto

Sala de cozinha, se ocupa, lava, lava, lava, se exercite

Relaxe, respire fundo, converse com alguém, se acida.

DEZ PRINCÍPIOS

8. Respeite seu próprio corpo

Não existe um corpo "perfeito" e por isso é de extrema importância que respeite e aceite cada tipo físico e sua genética, independentemente de tamanho ou peso, assim como aceita o número de sapato que calça. A alimentação intuitiva é uma ferramenta para que você possa ter uma alimentação saudável e se sentir bem consigo mesmo dentro das suas possibilidades.

9. Exercite-se sentindo a diferença

A prática de exercício físico é de fundamental importância para a saúde e na prevenção de doenças e deve ser prioridade. Sem o foco na queima de calorias e sim como uma atividade prazerosa, e por isso é importante que escolha um esporte musculação, caminhada, algo que lhe proporcione isso.

10. Honre sua saúde, pratique uma "alimentação gentil"

Se sinta bem ao comer, busque sempre fazer escolhas saudáveis, evitando restrições alimentares, pois não precisa ser perfeito para ser saudável. É necessário buscar o equilíbrio entre suas ações e os alimentos prazerosos para transformar a mente e o corpo, sem culpas, sem ansiedade, sem estresse.

O comer intuitivo contribui para escolha de alimentos mais saudáveis e menos calóricos. Também reduz os fatores de risco para transtornos alimentares e diminui o risco cardíaco, além disso, pode auxiliar na diminuição do peso, apesar de não ser esse o objetivo.

Pesquisas mostram que as pessoas praticantes de um comer intuitivo melhoraram sua autoestima, imagem corporal e qualidade de vida em geral, além de apresentarem menos depressão e ansiedade.

Na próxima página, deixamos uma lista de frases que podem te ajudar nessa busca por um melhor relacionamento com a comida e seu corpo. Você pode ler e refletir sobre elas sempre que precisar e principalmente nos momentos em que começar a ter pensamentos negativos sobre seu corpo.

É lembre-se o Nutricionista é um profissional habilitado que pode te guiar no processo do comer intuitivo, buscando uma alimentação mais saudável e gentil.

Figura 3 - Representação ilustrativa da cartilha 2.
Fonte: os autores, 2022.

Dez maneiras de amar o seu corpo

1. Todas as manhãs, ao acordar, agradeça ao seu corpo pelo descanso e rejuvenescimento para que você possa desfrutar de um novo dia.
2. Esteja ciente do que seu corpo está fazendo a cada dia. É uma ferramenta em sua vida, e não destinado a aprovação de outros.
3. Lembre-se que outras pessoas não tem o direito de julgar seu corpo, somente você tem poder sobre ele.
4. Comemore suas vitórias, não se culpe por falhas elas fazem parte da vida e aprendizado.
5. Em vez de perder tempo criticando seu corpo, foque em realizar atividades positivas e gratificantes.
6. Cuide de si mesmo: estique-se, dance, caminhe, faça massagem, arrume o cabelo, cante, leia.
7. Encontre um exercício que você goste, não para perder peso, mas para se sentir bem e o encaixe no seu dia a dia.
8. Torne-se especialista do seu corpo - rejeite revistas com tabelas de 'peso ideal', com dietas e promessas de perda de peso de forma rápida e fácil.
9. Todas as noites, ao se deitar, agradeça ao seu corpo por ter desfrutado de mais um dia.
10. E tenha em mente que: a beleza externa reflete o seu interior, ame-se, curta-se e cuide-se.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Camila Biller De; FURTADO, Celine De Carvalho. COMER INTUITIVO. Revista UNILUS Ensino e Pesquisa, [s. l.], v. 14, n. 37, p. 38-46, out/dez 2017.

ALVARENGA, M et al. Nutrição Comportamental. 2. ed. Barueri, SP: Manola, 2015. p. 1-549.

BRASIL. Ministério da Cidadania. Educação Alimentar e Nutricional. Brasília. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/caisan/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 22 de maio de 2022.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 22 de maio de 2022.

DERAM, Sophie. O peso das dietas. Rio de Janeiro: GMT Editores Ltda, 2018. 256 p.

DONNI, Amanda Brognoli. Alimentação intuitiva na Atenção Primária: prática do nutricionista e percepção do usuário. Revista de Aps, [S.L.], v. 22, n. 4, p. 746-766, 1 jun. 2021. Universidade Federal de Juiz de Fora.

FAUSTINO-SILVA, Daniel Demétrio; JUNG, Natália Miranda; LAPORTA, Luiza Laubert. Abordagem comportamental como estratégia para o tratamento da obesidade na Atenção Primária à Saúde. Aps em Revista, [S.L.], v. 1, n. 3, p. 189-197, 7 dez. 2019.

MONTANI, J.-P.; SCHUTZ, Y.; DULLOO, A. G.. Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. Obesity Reviews, [S.L.], v. 16, p. 7-18, 22 jan. 2015. Wiley.

NEUMARK-SZTAINER, Dianne; WALL, Malania; GUO, Jia; STORY, Mary; HAINES, Jess; EISENBERG, Maria. Obesity, Disordered Eating, and Eating Disorders in a Longitudinal Study of Adolescents: how do dieters fare 5 years later?. Journal Of The American Dietetic Association, [S.L.], v. 106, n. 4, p. 559-568, abr. 2006. ElsevierBV.

12

REFERÊNCIAS

REBERTE, Luciana Magnani; HOGA, Luiza Akiko Komura; GOMES, Ana Luisa Zaniboni. Process of construction of an educational booklet for health promotion of pregnant women. Revista Latino-Americana de Enfermagem, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 101-108, fev. 2012.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de Nutrição, [S.L.], v. 21, n. 6, p. 759-748, dez. 2008.

SAARNI, S e; A RISSANEN; SARNA, S; KOSKENVUO, M; KAPRIO, J. Weight cycling of athletes and subsequent weight gain in middleage. International Journal Of Obesity, [S.L.], v. 30, n. 11, p. 1639-1644, 28 mar. 2006. Springer Science and Business Media LLC.

SILVA, B.; MARTINS, E. Mindful Eating na Nutrição Comportamental. Revista Científica Unipiçosa, vol.9, n.1, 2017.

SIMON, Leticia; RAMOS, Maurem; ROSA, Roger dos Santos. ANALYSIS OF FOOD AND NUTRITION EDUCATION BOOKS ORIENTED TO SOCIAL ASSISTANCE SERVICES. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.L.], v. 12, n. 4, p. 1033-1049, 5 out. 2017. Universidade de Estado do Rio de Janeiro.

TRIBOLE, Evelyn; RESCH, Elyse. Comer Intuitivo. Rio de Janeiro: GmtEditores Ltda, 2021. 448 p.

Quando estamos mais atentos e conectados com nossas necessidades físicas e emocionais, honrando nossa fome e respeitando nossa saciedade, a tendência é o corpo ir se ajustando aos poucos.

"Seja gentil com seu corpo, ele é sua casa e abriga todos os seus sonhos."

-Marianna Moreno

AUTORES: HELLEN E. V. ÁVILA E HENRIQUE E. HASS
CONTRIBUIÇÃO: PROFª GRACIELLA CHIARELLI E PROFª LAÍS SABRINE DE OLIVEIRA
OUTUBRO, 2022

Figura 4 - Representação ilustrativa da cartilha 3.
Fonte: os autores, 2022.

DISCUSSÃO

Comer é uma necessidade básica, porém, atualmente existe a tendência de mecanizar o ato de comer, com dietas que restringem o que pode ou não ser consumido e que exigem controle dos desejos, sensações, fome, entre outros.

As intervenções prescritivas muitas vezes consideram apenas o valor nutricional dos alimentos e os riscos que eles podem gerar para a obesidade, porém, desconsideram fatores socioculturais da alimentação (Donini, 2021).

Nessa visão, a proposta da nutrição comportamental é que o ser humano deve ser mais importante que o seu corpo e que a comida seja valorizada antes do nutriente.

Dessa forma, o nutricionista ajuda as pessoas a serem mais saudáveis não só do ponto de vista biológico, mas sim do social, emocional e cultural, identificando os comportamentos e propondo estratégias de mudança levando em conta que o comportamento alimentar reflete o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo (Alvarenga e colaboradores, 2019).

A escolha do tema para cartilha educativa surgiu a partir de discussões sobre como a nutrição está sendo abordada nas redes sociais hoje em dia, está muito voltada para o reducionismo dos alimentos ao nutriente, indicando o que pode ou não ser consumido e como a busca pelo corpo "perfeito", de acordo com os padrões estéticos impostos pela sociedade mundial, um modismo prejudicial, tem levado pessoas a uma busca incessante por dietas e alimentos milagrosos com diversas restrições que não surtem efeito para todos, principalmente quando o objetivo é a perda de peso. Além de serem impraticáveis por longos períodos, causam efeitos negativos tanto na saúde física quanto mental e ignoram os aspectos culturais e sociais da alimentação (Gloria e colaboradores 2021).

O problema dessas dietas é que geralmente elas estão associadas a diminuição da autoestima, falta de confiança com o próprio corpo e insatisfação. Isso porque dietas muito restritivas são insustentáveis a médio, longo prazo, sendo muito difícil suportar passar fome.

Assim, a maioria das pessoas que fazem esse tipo de dieta acham que quando voltam a ganhar peso, é porque falharam ou não tiveram força de vontade para continuar a dieta, sendo que na verdade esse tipo de

restrição desconecta dos sinais de fome saciedade (Deram, 2018).

Segundo o estudo realizado por Neumark-Sztainer e colaboradores (2006) adolescentes que fizeram dietas e tiveram comportamentos alimentares não saudáveis de controle de peso, foram mais suscetíveis à obesidade e transtornos alimentares, após 5 anos, em comparação aos adolescentes que não tiveram esse tipo de comportamento.

Alvarenga e colaboradores (2019) afirmam que insistir em práticas de restrição alimentar com o objetivo exclusivo da perda de peso, podem trazer impactos negativos no comportamento alimentar do indivíduo, além de não trazerem o resultado esperado a longo prazo, devido à dificuldade em dar continuidade a dieta, resultando no reganho de peso em um curto período.

E quando a pessoa faz das dietas uma prática em sua vida, a perda e o reganho de peso se repetem ciclicamente, causando o efeito sanfona que tem efeitos nocivos à saúde, como: risco aumentado de doenças cardiovasculares, hipertensão, acúmulo de gordura visceral, resistência à insulina e dislipidemia.

Em um estudo realizado por Saarni e colaboradores (2006), com ex-atletas esportivos (lutadores e levantadores de peso), foi identificado que os atletas que passavam de forma intencional por ciclos de perda e recuperação de peso repetidamente, tiveram uma maior predisposição ao ganho de peso subsequente e a obesidade, do que os demais ex-atletas que não foram expostos ao efeito sanfona.

Além disso, de acordo com Montani, Schutz e Dulloo (2015) as dietas e o efeito sanfona possuem uma relação direta com o risco aumentado de distúrbios psicológicos (ansiedade e depressão), de comorbidades (obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão) e também de transtornos alimentares.

Hoje sabe-se que uma boa alimentação está diretamente associada a saúde, bem-estar físico e mental, nesse sentido é fundamental estimular o consumo de alimentos saudáveis, sempre levando em conta aspectos comportamentais e afetivos relacionados a alimentação (Brasil, 2010).

A partir dessas reflexões e da procura cada vez maior por dietas como: dieta cetogênica, dieta da lua, dieta da proteína, dieta da sopa, dieta dos pontos, dieta detox, dieta Dukan entre tantas outras, a nutrição

comportamental é uma abordagem inovadora dentro da nutrição clínica, que tem como objetivo incluir os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, lembrando que a comida tem uma série de significados que estão associados a cultura, religião, política, memórias afetivas, família, questões de gênero e relacionamento.

Nesse sentido, a nutrição comportamental e o Comer Intuitivo têm o objetivo de mudar a visão restrita do que é “saudável e não saudável”, onde muitas pessoas ditam o que pode ou não ser ingerido, levando o prazer em comer ao sentimento de culpa (Alvarenga e colaboradores, 2019).

Conforme destacado por Alvarenga e colaboradores (2019), a Nutrição Comportamental pode ser uma ferramenta de extrema importância na promoção e adesão a comportamentos saudáveis em relação a alimentação com foco na qualidade de vida.

Penaforte, Matta e Japur (2016) avaliaram a associação do comer intuitivo e o padrão alimentar em uma população com diabetes mellitus tipo 2 (DM2).

Segundo as autoras aqueles indivíduos que tinham a permissão incondicional para comer, um dos pilares do CI, em comparação aqueles que faziam dieta, tiveram menos chances de consumirem alimentos ultraprocessados, que são extremamente prejudiciais à saúde.

Sendo assim trabalhar com os conceitos do CI, sem as restrições das dietas, pode ser uma estratégia auxiliar no tratamento de algumas doenças, promovendo uma ingestão alimentar mais adequada.

A alimentação como ato nutricional, é atender as necessidades do corpo, que se diferencia do comer que está ligado a um ato cotidiano, hábito que aprendemos no ambiente que crescemos, assim o alimento possui representações e significados (Rossi e colaboradores, 2008).

No processo de pesquisa e construção da cartilha foram levados em conta aspectos que motivassem a leitura e aprendizado, um dos aspectos apontados pela especialista foi da proximidade com o leitor, o uso de linguagem positiva e que se direcione a ele.

Outro ponto foi a não adequação do tamanho dos textos e o uso da linguagem, visto que não seria o ideal para o público-alvo.

As sugestões quanto a aspectos visuais e de apresentação também foram acatadas.

Este estudo apresenta algumas limitações, com relação a indicação desse material educativo, conforme destacado por Tribolo e Resch (2021), o Comer Intuitivo é uma abordagem contraindicada para pacientes com transtornos alimentares, visto que os mesmos não seguem suas necessidades físicas e tem seus sinais de fome e saciedade prejudicados, principalmente aqueles que sofrem de anorexia nervosa que teriam resultados negativos levando a permanência no estado de desnutrição; e quanto a quantidade de especialistas que avaliaram a cartilha, sendo assim nossa análise fica restrita, podendo levar a certos vieses, e não ser tão assertiva quanto a representatividade e variabilidade de uma população.

CONCLUSÃO

As pesquisas para a base teórica permitiram os autores elaborar uma cartilha sobre o CI, para que os jovens possam se relacionar melhor com a comida, auxiliando no entendimento de suas necessidades físicas e psicológicas, integrando a razão e a emoção na hora de comer.

A construção da cartilha educativa teve como foco a construção de textos que abordaram como ponto central a promoção de educação alimentar e nutricional através de estratégias dos dez princípios do CI, direcionado a jovens, a fim de reforçar a importância da adoção de hábitos alimentares adequados e podem ser construídos com base nos três pilares essenciais: permissão incondicional para comer o alimento desejado quando estiver com fome; comer por razões físicas e não emocionais; e confiar nos sinais internos de fome e saciedade para determinar quando e quanto comer.

A cartilha é um projeto piloto que tem o objetivo de ajudar os jovens a se relacionarem melhor com a comida e ser utilizada por profissionais de nutrição, reforçando a educação nutricional junto aos seus pacientes.

As contribuições dos avaliadores foram consideradas até a versão final, tornando a cartilha um material relevante e inovador no ensino de uma alimentação saudável, considerando os aspectos fisiológicos, emocionais e culturais, promovendo a saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1-Alvarenga, M.; e colaboradores Nutrição Comportamental. 2ª edição. Manole. 2019. p. 1-549.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação saudável. Biblioteca Virtual em Saúde. 2010. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/> Acesso em: 23/05/2022.

3-Deram, S. O peso das dietas. Rio de Janeiro. GMT Editores. 2018. 256 p.

4-Donini, A. B. Alimentação intuitiva na Atenção Primária: prática do nutricionista e percepção do usuário. Revista de Aps. Vol. 22. Núm. 4. p. 746-766. 2021.

5-Echer, I. C. The development of handbooks of health care guidelines. Revista latino-americana de enfermagem. Vol. 13. Núm. 5. p. 754-757. 2005.

6-Gloria, N.F.; Carvalho, M.C.; Seixas, C.M.; Barcellos, D.M. Nutricionismo, postagens e celebridades: o que o oráculo nos diz para comer?. Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde. Vol. 15. Núm. 3. 2021.

7-Montani, J.-P.; Schutz, Y.; Dulloo, A. G. Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. Obesity Reviews. Vol. 16. p. 7-18. 2015.

8-Neumark-Sztainer, D.; Wall, M.; Guo, J.; Story, M.; Haines, J.; Eisenberg, M. Obesity, Disordered Eating, and Eating Disorders in a Longitudinal Study of Adolescents: how do dieters fare 5 years later?. Journal Of The American Dietetic Association. Vol. 106. Núm. 4. p. 559-568. 2006.

9-Penaforte, F. R.; Matta, N. C.; Japur, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 11. Núm. 1. p. 1-25. 2016.

10-Rossi, A.; Moreira, E. A. M.; Rauen, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Revista de Nutrição. Vol. 21. Núm. 6. p. 739-748. 2008.

11-Saarni, S.; Rissanen, A.; Sarna, S.; Koskenvuo, M.; Kaprio, J. Weight cycling of athletes and subsequent weight gain in middleage. International Journal of Obesity. Vol. 30. Núm. 11. p. 1639-1644. 2006.

12-Scrinis, G. Nutricionismo: a ciência e a política do aconselhamento nutricional. Editora Elefante. 2021.

13-Sousa, C. S.; Turrini, R. N. T.; Poveda, V. B. Tradução e adaptação do instrumento suitability assessment of materials (SAM) para o português. Revista de Enfermagem UFPE on line. Vol. 9. Núm. 5. p. 7854-7861. 2015.

14-Tribole, E.; Resch, E. Comer Intuitivo. Rio de Janeiro. GMT Editores. 2021. 448 p.

Recebido para publicação em 21/11/2022
Aceito em 19/01/2023